



МАСТЕР-КЛАСС “ОТ ПРИВЫЧКИ ТЕЛА К ДВИЖЕНИЮ”

Для тех, кто любит двигаться

Идея класса:

Мы воспринимаем мир через тело. В течении жизни мы приобретаем определённую привычку говорить, двигаться, общаться с друзьями и коллегами. Нам страшно сделать что-то по-другому или двигаться не так, как обычно. На этом мастер-классе мы аккуратно направим внимание в тело, чтобы осознать взаимосвязь сознания и движения частей организма. Небольшая вводная анатомическая часть занятия сформирует визуальные образы, с которыми мы продолжим работать в динамической разминке. А движение в импровизации позволит нам поработать с внутренними ресурсами тела.

Это мастер-класс поможет вам:

- Увидеть взаимосвязь сознания и движения в вашем теле
- Направить внимание в тело, чтобы лучше понимать/ощущать, что вам необходимо
- Получить удовольствие от движения и общения

Программа:

Занятие состоит из трёх частей:

- Вводная анатомическая часть, где мы смотрим картинки, фото, видео про наше тело. Эти образы помогут нам связать ощущения в теле с сознанием
- Динамическая разминка с элементами танцевальных фраз. Это возможность научиться избегать травм, находить удобные положения тела в пространстве, удивить себя.
- Импровизация - это выполнение задачи на движение тем способом, который вы выберете.

В конце занятия каждый желающий сможет поделиться своими находками в движении, новой информацией в теле.



Преподаватели.



Катя Чадина - танц-художник, хореограф, перформер, исследователь движения, лингвист-преподаватель французского языка. Окончила МГЛУ им. Мориса Тореза и магистратуру ак.им. Вагановой по направлению "Художественные практики современного танца". Работала с актерами мастерской Брусникина в театре ПРАКТИКА. Практика преподавания танца (народный / бальный) с 2007 года. В работе с движением использует практическую анатомию, идеокинезис, технику релиз, элементы йоги и пилатеса.



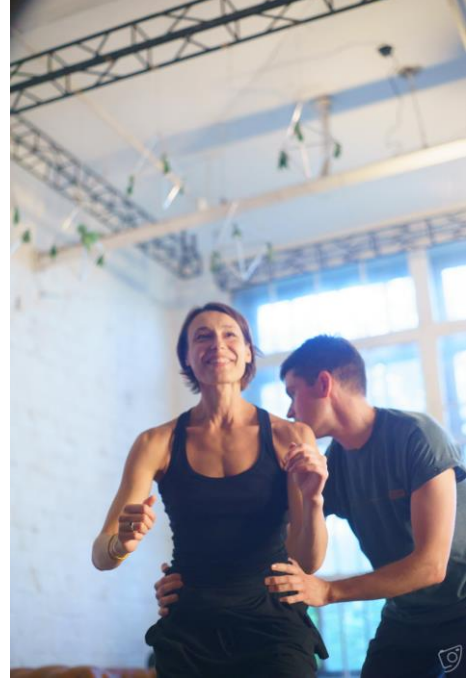
Мария Плотникова - Хореограф-постановщик. Окончила магистратуру по курсу композиции современного танц-театра Академии им. А.Я. Вагановой (2013 г). Художественный руководитель, танцовщица в составе современного танц-театра ОКНО (СПб), творческой группы Intervallo lucido.

Педагог contemporary, йоги, лаборатории осознанного движения и импровизации, начальный партнеринг. Преподает более 10 лет.



Фото с наших занятий.





Зарегистрируйтесь на программу:

- +79256834767
- info@dialogueplace.ru
- <https://dialogueplace.ru/>
- @dialogueplace